


Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 02.09	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, szynka z kurcząt 15g, ser mozzarella (7) 15g, Rzodkiewka 10g, roszonek, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: BRZOSKWINIA 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Krążki ryżowe wysokobłonnikowe z miodem 2szt.	Makaron bezglutenowy spaghetti z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 200g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 03.09	Gryczanka na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (7) 200ml Chleb bezglutenowy 30g z masłem (7) 5g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, paski kolorowej papryki 10g, pomidor 10g, Pestki dyni 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml OWOC: KIWI 80g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z powidłami śliwkowymi	Miruna z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 130g, Surówka z pora z marchewką 40g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 40g kompot wieloowocowy 200ml
Środa 04.09	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, Połówka jajka na twardo (3) z dipem jogurtowo – majonezowym (3,7) ze szczypiorkiem, Szynka doskonała w smaku (6) 15g, ogórek 10g, sałata masłowa 10g, pomidor 10g, Herbatka z rumianku 200ml OWOC: ŚLIWKI 2szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców 150g	Kluski śląskie 130g z gulaszem warzywno - mięsnym (7) 120g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 05.09	Płatki gryczane na mleku (7) 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem (7) 5g i papryką czerwoną 10g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, roszonek 10g, pomidor 10g Herbatka z lipy 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Rosół z makaronem z bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywno własnego wyrobu 150g	Filet drobiowy z pieca 60g Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 40g, Parowana fasolka szparagowa 40g Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 06.09	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, ser żółty wędzony (7) 15g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, ogórek małosolny 10g, sałata lodowa 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa krem z warzyw korzeniowym z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym własnego wyrobu 60g/60g	Naleśniki jaglane z serem twarogowym (3,7) 2szt. Surówka z tartej kalarepki (7) 40g kompot wieloowocowy 200ml


W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 09.09	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, Szynka doskonała w smaku (6) 15g, ser caprese (7) 15g, roszponka 10g, papryka 10g, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Krupnik z tartą marchewką i kaszą gryczaną, z zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	Ryż paraboliczny z aromatycznym sosem curry z filetem drobiowym i warzywami (7) 200g, kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 10.09	Kasza gryczana na mleku z borówkami amerykańskimi (7) 200ml, Chleb bezglutenowy 30g z masłem (7) 5g i sałatą masłową 10g, Szynka z kurcząt 20g, pomidor 10g, papryka kolorowa 10g Herbatka biała 200ml OWOC: ARBUZ 80g	Zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z masłem (7) 1szt.	Ryba z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z buraczków 40g, Częstki kalafiora na parze okraszone masłem (7) 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Środa 11.09	Chleb bezglutenowy z masłem (7) 10g, szynka z kurcząt 15g, ser gouda (7) 15g, roszponka 10g, ogórek małosolny 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Serek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (7) 60g/60g Kasza gryczana 130g Marchewka z groszkiem na ciepło (7) 40g, Surówka z czerwonej kapusty 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 12.09	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 5g, Słupki ogórka zielonego 10g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, pomidor 10g, papryka kolorowa 10g Napar z meliski 200ml OWOC: BORÓWKI AMERYKAŃSKIE 50g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Koktajl bananowy na maślanie własnego wyrobu (7) 150g	Pałka z kurczaka z pieca 1szt., Pure ziemniaczane (7) 130g, Mizzeria z ogórków i rzodkiewek (7) 40g, Parowana mini marchewka okraszona masłem (7) 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 13.09	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, pastą z twarogu własnego wyrobu ze szczypiorkiem (7) 15g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g Łódeczki pomidora 10g, ogórek małosolny 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Krążki z ryżu brązowego z hummusem własnego wyrobu (3) 1szt.	Puszyste pancakes jaglane (3,7) 3szt. Mus owocowy z widocznymi kawałkami owoców własnego wyrobu 60g, Słupki marchewki do chrupania 40g, Kompot wieloowocowy 200ml

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę